



اكتشف معي طرق ممتعة لأكل  
طعام صحي وأن أكون نشطاً !

أنا عمري 3 أعوام  
من فضلك اللعب معي !



أحب أن ألعب كل يوم.

### يا اللا نلعب !

أحب أن ألعب كل يوم. اللعب مع ييساعدني على أن أنمو أكثر ذكاءً، وأكثر قوة، وأكثر صحة، وأكثر سعادة ! هذه هي الأشياء التي أحب أن أفعلها معك:

- الرقص
- لعب اتبع القائد
- لعب قفز الضفدع
- لعب القط والفار
- نتخيّل أننا نطبخ، أو نستكشف الغابة، أو أننا حيوانات، الخ.
- المشي

احتفظ في آمن وبصحة جيدة.

- ضعني دائمًا في مقعد السيارة الخاص بي عندما تقود السيارة.
- خذني إلى طبيبي وطبب الأسنان.
- ساعدني على استخدام فرشاة الأسنان وغيط تنظيف الأسنان لتنظيف أسنانى كل يوم.
- احتفظ بالأشياء التي يمكن أن تؤذيني بعيداً عن متناولى.
- قم بمراقبتي دائمًا حول المياه.
- اجعلوني أن أكون بعيداً عن دخان السجائر والتبغ، وجميع الأدخنة الأخرى.
- ضع واقى الشمس على عندما ألعب في الخارج.
- امسك بيدي عندما نعبر الشارع.
- عدم قضاء ما يزيد على ساعة أو ساعتين أمام الشاشات: التلفزيون، اللوحة، الهاتف، أو الكمبيوتر !

انظر ما يمكنني القيام به !

- أحب أن أفعل أشياء لنفسي. أرجو أن تقول أنك فخور بي.
- يمكنني أن أجرب، وأن أقفز، وأن أرمي الكرة. يا اللا نلعب امسك !
- أحب أن أذع، مثل لعب لعبة المحمل.
- أعرف الكثير من الكلمات، ويمكنني التحدث معك. أحب أن أتكلم. أنا أسأل "لماذا" كثيراً.
- أستطيع أن أخدم نفسي عند المائدة.
- إذا أمسكت السلطانية، يمكنني أخذ ملعقة مملوءة بالطعم. أرجو أن تصبر إذا سكبت.
- يمكنني أن أتعلم أن أقول "من فضلك" و "شكراً".
- أستطيع اختيار الخضروات في المتجر.



توفر هذه الوثيقة بأشكال أخرى عند طلبها للأشخاص المعنون. تقديم طلب، يرجى الاتصال بالرقم 1-800-841-1410 (النص) معوفي السمع (711).

لا يقوم برنامج الغذية WIC التابع لولاية واشنطن بتحميم. هذه المؤسسة هي مردود تكافو الفرس.

هذا المنشور مقتبس من برنامج WIC في ولاية كاليفورنيا. أعيد طبعه بإذن.



### يمكنني أن أساعد !



تأكد من أنني  
غسلت يدي قبل  
قيامي بالمساعدة.

### وصفة وجبة خفيفة صحية:

- اسمح لي بمساعدتك في المطبخ. استطيع: شطف الفواكه والخضروات.
- قطع الخس لل السلطة.
- نشر الزبدة أو زبدة الفول السوداني على الخبز.
- أن أذكر أسماء الأطعمة وعدها.
- عمل أوجه بقطع من الفواكه والخضروات.
- أتحدث عن الطهي.
- وضع الأشياء على المائدة.
- وضع أشياء في سلة المهمات.
- أشعر براحة عندما أساعدك. وربما سوف آكل بشكل أفضل أيضاً !

### الوجبات الخفيفة هامة !

تساعدني الوجبات الخفيفة الصحية على النمو. قم بتخطيط وجبات الخفيفة، ولا تتركي أكل وجبات خفيفة طوال اليوم.



### اعطني أطعمة آمنة.

- اعطي أطعمة في حجم القضمه ولينة ما يكفي لي لمضغها بسهولة.
- لا تعطيني أطعمة قد تسبب اختناق: الخضروات النيئة الصلدة، العنب بأكمله، ملاعق من زبدة الفول السوداني، الرقائق، المكسرات، الفشار، الفواكه المجففة، السجق الساخن، قطع اللحم، والحلوى الصلدة.
- اقطع العنبر في المنتصف، وانثر طبقة رقيقة من زبدة الفول السوداني، واقطع السجق الساخن في اتجاه الطول.

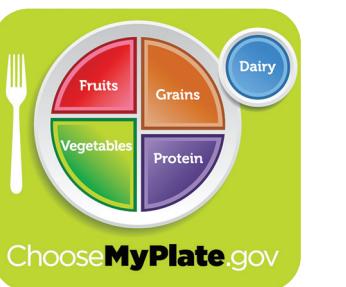


### اجعل وقت وجبات طعام عائلتنا وقت استرخاء.

- أحب أن أكون معك. ياللا نتمتع بتناول الطعام معا.
- الرجاء إيقاف تشغيل التلفزيون.
- أنا أتعلم كل يوم ! علمي أسماء الأطعمة. تحد عن أشكالها، وألوانها، ومذاقها. أستطيع أن أتعلم من أين تأتي الأطعمة.
- أحب أن أكل مع عائلتنا. يمكنني أكل معظم أطعمة عائلتنا.
- أحتاج إلى الجلوس دائمًا عندما أكل أو أشرب. اتركيني أجلس في مقعدي المرتفع عند المائدة.
- اعطي ملعقة أو شوكة صغيرة، وطبق صغير وكوب.
- قد لا أزال أكون قدرًا قليلاً عندما أكل. أنا أتعلم.
- أستطيع استخدام منديل ورقى لمسح فمي ويدى.
- تأكد أننا نغسل أيدينا قبل وبعد تناول الطعام.



## خطط وجبات طعام ووجبات خفيفة لي



قم بتقديم 3 وجبات طعام و 2 أو 3 وجبات خفيفة لي كل يوم. أحب أن آكل في نفس الأوقات كل يوم.

ها هي خطط وجبات طعام ووجبات خفيفة لتعطيك أفكاراً. قم باختيار مجموعة متنوعة من الأطعمة لمساعدة على النمو ولكي تكون قوياً.

### الخطة ب لوحة غذائية ووجبة خفيفة (١٢٠٠ سعر حراري في اليوم)

	الإفطار	الغداء	العشاء
أوقية واحدة من الحبوب			
2/1 كوب من الألبان*			
أوقية واحدة من أطعمة البروتين			
الوجبة الخفيفة 2/1 كوب من الفواكه			
2/1 كوب من الألبان*			
أوقية واحدة من الحبوب			
2/1 كوب من الخضروات			
2/1 كوب من الألبان*			
الوجبة الخفيفة 2/1 كوب من الخضروات			
2/1 كوب من الفواكه			
أوقية واحدة من الحبوب			
2/1 كوب من الخضروات			
كوب واحد من الألبان*			
أوقية واحدة من أطعمة البروتين			

\* قدم لي حليب، أو زبادي، أو جبن خالي من الدسم أو قليل الدسم.

أوقية واحدة من الحبوب =

شرحة واحدة من الخبز، أو

أوقية واحدة من الحبوب الجاهزة للأكل، أو

٢/١ كوب من الأرز، أو المعكرونة، أو حبوب الإفطار

## طعام جيد للأطفال سن ٣ أعوام - قدمها لي كل يوم:

**فواكه**

2 أو 3 من هذه الخيارات:

- 2/1 كوب من الفواكه الطازجة، أو المعلبة، أو المجمدة
- 4 أوقيات من عصير فواكه (لا أكثر)

قدم لي طعام يحتوي على فيتامين C كل يوم (البرتقال، الفراولة، البطيخ أو الشمام، المانجو، البابايا، عصائر WIC).

**خضروات**

3 من هذه الخيارات:

- 2/1 كوب من الخضراء المطبوخة المشطورة
- كوب واحد من الخضراء النيئة (غير صلدة)، مثل الخيار أو الكوسة
- 4 أوقيات من عصير الخضراء

قدم لي خضروات لونها أخضر داكن أو برتقالي كل يوم !

**حبوب**

4 من هذه الخيارات:

- شريحة خبز أو تورتيا
- كوب واحد من حبوب الإفطار الجافة
- 2/1 كوب من المعكرونة المطبوخة، أو الأرز، أو دقيق الشوفان
- 6 بسكويتات صغيرة

يجب أن يكون نصف الحبوب التي آكلها حبوب كاملة !

**الألبان**

4 أو 5 من هذه الخيارات:

- 4 أوقيات من الحليب
- 4 أوقيات من الزبادي
- شريحة واحدة من الجبن

أستطيع أن أشرب حليب خالي من الدسم أو قليل الدسم. تعطيني الأطعمة في مجموعة الألبان الكالسيوم لعظام وأسنان أقوى.

**البروتين**

3 أو 4 من هذه الخيارات:

- ملعقتان كبيرة من اللحم المشطوب، أو الدجاج، أو الديك الرومي، أو السمك
- بيضة واحدة
- 4 ملاعق كبيرة من الفول المطبوخ المهروس
- ملعقة كبيرة من زبدة الفول السوداني
- 4 ملاعق كبيرة من التوفو

تعطيني اللحوم والفول معظم الحديد للحفاظ على دمي قوياً ! ابدأ بكميات صغيرة وتركتني أطلب المزيد.

**الدهون، والزيوت، والحلويات**

قليلًا فقط

\* قدم لي حليب، أو زبادي، أو جبن خالي من الدسم أو قليل الدسم.



## ثق بي أنني سوف آكل الكمية المناسبة.

عليك أن تقرر ما هي الأطعمة الصحية التي سوف تقدمها لي.

أقرر أنا أي من هذه الأطعمة آكلها والكمية التي سوف أتناولها.

أحب أن أختار أنت تعرف الأطعمة التي احتاجها لي أكون بصحة جيدة. اتركني أختار من الأطعمة الصحية.

معدتي لا تزال صغيرة. ابدأ بكميات صغيرة من كل طعام. اتركني أطلب كمية أكبر.

دعني أقرر متى أكون قد أكلت ما فيه الكفاية. لا تجربني على الأكل أو أن تجعلني "أنظر طبعي".

لا تقلق إذا لم آكل وجبة طعام أو وجبة خفيفة. سوف آكل كمية أكبر في بعض الأيام عن غيرها من الأيام. لا ترجواني أن آكل أو تقوم بإعداد أطعمة أخرى لي.

قدم لي أطعمة أحبها مع نوع جديد من الطعام. قد تحتاج إلى تقديم طعام جديد لي ١٠ مرات قبل أن أحبه. هذا هو أمر طبيعي. أنا أنعلم عن الأطعمة.

أغير رأي كثيراً. قد أحب طعاماً في أحد الأيام ولكن ليس في اليوم التالي.

سوف أتعلم أن أحب معظم الأطعمة.

# **P R I N T I N G   S P E C I F I C A T I O N S**

**Title:** I'm 3 – Please Play With Me!

**Size:** 22 x 9"

**Paper stock:** 80# text, matte, white

**Ink color:** 4-color process

**Special instructions:** Prints 2 sides with bleeds. Finished job folds to 5.375 x 9"

**DOH Pub #:** 961-999